



LES LIENS SOCIAUX À L'ÈRE DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE

À l'heure actuelle, nous savons tous que nous devons rester à bonne distance des autres pour ralentir la propagation de la COVID-19. Mais cette distance physique n'a pas à nous obliger à réduire notre connectivité sociale. En fait, pour atténuer l'impact psychologique de l'isolement social, il importe plus que jamais de trouver des moyens de rester en contact avec les autres.

En s'appuyant sur les conseils du Dr Keith Dobson, psychologue clinicien et professeur à l'Université de Calgary, la Commission de la santé mentale du Canada a préparé les conseils suivants pour aider à contrer les effets de l'isolement social en cette période hors de l'ordinaire.

1 Comprendre qu'il est normal de se sentir déconnecté

Si vous vous sentez isolé de tout présentement, rappelez-vous que vos proches ont probablement le même sentiment. Pratiquement du jour au lendemain, nous avons dû composer avec cette nouvelle réalité qu'est la distanciation sociale, et cela nous a forcés à changer la façon dont nous menons notre vie sociale. En tant qu'êtres sociaux, il nous faudra un certain temps pour nous adapter à l'absence de rencontres en personne et de contacts physiques.

Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même si vous avez de la difficulté à trouver une nouvelle routine sociale. Consolez-vous en vous répétant qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour surmonter cette difficulté.

2 Privilégier les technologies qui recréent la connexion face à face

Nous savons qu'environ 80 % des signaux sociaux perçus par les humains proviennent du langage corporel. Par conséquent, plus vous réussirez à interagir directement avec une personne, meilleure sera votre expérience de communication.

La vidéoconférence et les technologies comme FaceTime représentent les substituts de premier choix aux rencontres en personne, puisqu'elles comprennent une dimension visuelle.

Le téléphone est préférable aux messages texte ou aux courriels, puisque les signaux vocaux nous permettent de mieux saisir le ton de l'autre personne. Les appels téléphoniques peuvent aussi être la manière la plus simple de communiquer pour les aînés, souvent moins à l'aise avec la technologie. Mais n'oubliez pas les messages texte et les courriels! Toute forme de communication vaut mieux qu'aucune.

3 Prévoir du temps pour communiquer avec la famille et les amis

Ne comptez pas sur les appels spontanés pour prendre des nouvelles de la famille et des amis. Bien que les communications non planifiées fonctionnent, le fait de programmer vos moments d'échanges présente certains avantages. Une communication régulière est importante, notamment avec les personnes les moins susceptibles d'échanger avec vous pendant cette période. Cela comprend les personnes âgées et les personnes qui vivent avec de l'anxiété, qui ont souvent tendance à s'isoler. Il ne faut pas que la planification de vos communications devienne un fardeau non plus. Prévoyez simplement d'appeler ce parent spécial de temps à autre ou d'organiser une discussion en groupe avec des amis un vendredi soir. En planifiant les moments d'échanges avec les autres, vous vous assurerez aussi que vos propres besoins de liens sociaux sont comblés et que vous ne négligez personne.

4 Utiliser la technologie pour recréer des activités de groupe

Pensez à tirer profit des programmes de vidéoconférence pour vos activités de groupe favorites, comme un club de lecture ou une soirée de jeux. Plusieurs jeux en ligne sont déjà conçus pour jouer en groupe et offrent une nouvelle façon de se connecter les uns aux autres. Les jeux de mots sont particulièrement bien adaptés à la connexion virtuelle. Les soirées cinéma peuvent aussi devenir une activité de groupe en utilisant Netflix Party, une extension de Google Chrome qui permet d'inviter des amis à regarder un film ou un spectacle tout en clavardant en groupe. En faisant participer plusieurs personnes à la fois, il est plus facile de créer une ambiance sociale qu'en clavardant avec une seule personne, et ainsi d'oublier un instant la COVID-19 et de se concentrer sur des sujets plus réjouissants.

5 Faire une place à l'humour

Le rire peut réduire le stress, améliorer l'humeur et même stimuler le système immunitaire. Bien qu'une pandémie mondiale ou une crise économique n'aient rien de drôle, trouver et partager des instants lumineux aidera au maintien de votre bien-être.

Les films comiques et les moments cocasses des enfants sont toujours amusants, et la vie quotidienne est encore pleine d'occasions de rire même si elles se font plus rares. Lorsque les statistiques décourageantes et les gros titres deviennent trop accablants, recherchez tous les petits bonheurs possibles et partagez-les avec vos proches.

6 Planifier des projets pour l'après-distanciation sociale

Bien que personne ne sache exactement quand les directives de distanciation seront levées, nous savons que cela finira bien par arriver. Vous concentrer sur un événement futur joyeux peut améliorer votre humeur et vous distraire. En fait, l'anticipation se révèle parfois plus agréable que l'événement attendu lui-même! Prenez plaisir à planifier des activités sociales que vous aurez hâte de concrétiser lorsqu'il sera sécuritaire de se réunir en personne. Qu'il s'agisse d'un simple souper entre amis, d'une fête endiablée ou même de vacances, vous aurez quelque chose à attendre avec optimisme d'ici le retour à la normale.



Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada